

Дорожная карта помощи семье в преодолении алкоголизма

Проект реализован при поддержке
Международного грантового конкурса
«Православная инициатива - 2017»

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:

- ▶ Региональная общественная организация
«Объединение многодетных семей Москвы»
- ▶ Центр профилактики Московского научно-практического центра наркологии
- ▶ ПРОЕКТ В ИНТЕРНЕТ:
<http://oms.msk.ru/preodollenie-alkogolizma-project>



Дорожная карта
для человека,
употребляющего
алкоголь

Помогает выявить
степень риска
развития алкоголизма
и мотивировать
человека на обращение
за помощью к
специалистам.



Дорожная карта
для членов семьи,
в которой живет
пьющий

Помогает членам
семьи оказать
необходимую помощь
пьющему человеку,
предостерегает от
вероятных ошибок,
обучает безопасному
поведению.



Дорожная карта для
подростка (15+),
допускающего
употребление алкоголя

Помогает подростку
понять свои проблемы,
связанные с алкоголем,
оценить собственные
действия и роль
ближайшего окружения,
предостерегает от
вероятных ошибок,
обучает безопасному
поведению.

Комплект дорожных карт «**Что делать?**» используется в работе с семьями, имеющими проблемы с употреблением алкоголя, с людьми, которые не осознают проблемы алкогольной зависимости либо боятся обращаться за помощью из-за страха потери работы или репутации.

Механизм проекта может существенно помочь семье в преодолении пагубной зависимости, так как дает простую пошаговую инструкцию, куда обратиться - в **государственные медицинские наркологические учреждения**, к психологам, реабилитологам, специалистам по социальной работе в **другие государственные, общественные и религиозные организации**, которые оказывают **бесплатную анонимную помощь**.

Необходимые адреса помощи указаны во всех дорожных картах.

Такая идея реализуется впервые, хотя она очевидна.

Негосударственные организации



Православная справочная телефонная служба «Милосердие»

8 (495) 542-0000

информация об организациях, оказывающих социальную, психологическую, реабилитационную помощь и духовную поддержку семьям, где есть проблема с алкоголизмом

Православная бесплатная информационно-справочная служба Иоанно-Предтеченского Братства «ТРЕЗВЕНИЕ»

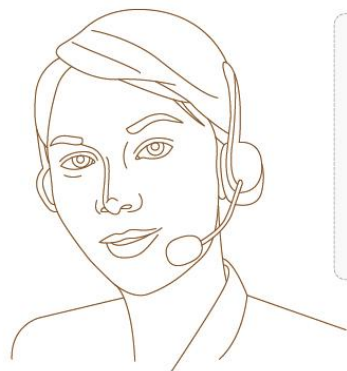
8 (800) 775-3626

информация о группах поддержки, реабилитационных центрах

www.trezvoinfo.ru

Помощь алкоголезависимым и их родственникам в реабилитационных центрах, обществах и группах трезвости. Центры реабилитации по всей территории России, Украины, Белоруссии и Казахстана готовы помочь Вам!

Телефоны доверия



Анонимно



Бесплатно

8 (495) 709-64-04

Телефон доверия наркологической службы (бесплатно, круглосуточно)

051

Московская служба психологической помощи (бесплатно, круглосуточно)

8 (495) 205-05-50

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (круглосуточно)

8 (495) 656-1562

Социальный реабилитационный центр «Возрождение» (помощь семьям с несовершеннолетними детьми с алкогольной и другими зависимостями, бесплатно, без постановки на учет)

8 (495) 22-00-969

Общество взаимно и самопомощи Анонимные Алкоголики (с 10 до 21 ч. ежедневно)

Государственные организации



Бесплатно



Группы



Помощь

8 (495) 660-20-56

Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы (многоканальный)

8 (495) 709-64-04

телефон доверия наркологической службы (бесплатно, круглосуточно)
Возможны бесплатные консультации и лечение, либо анонимное платное лечение

ЗВОНИТЕ О ПОМОЩИ:

112 - телефон экстренной помощи (общий)

Вызов доступен и при заблокированной клавиатуре и при отсутствии СИМ карты

102 - телефон полиции

103 - телефон скорой помощи

ЗВОНИТЕ ТРЕЗВЫМ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ!

ЧТО ДЕЛАТЬ?



КТО ВИНОВАТ?

КТО ВИНОВАТ?

Если у Вас...



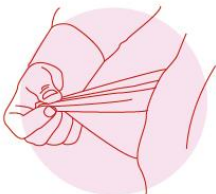
проблемы
на работе



проблемы
с учебой



проблемы
в отношениях



финансовые
трудности

... и при этом считаете, что виноваты в этом ваши близкие, коллеги, обстоятельства, или окружающий мир несправедлив к вам попробуйте оценить,

**КАК ЧАСТО ВЫ
УПОТРЕБЛЯЕТЕ
АЛКОГОЛЬ**



При поддержке Международного
грантового конкурса
«Православная инициатива 2016-2017»

Ответьте на вопросы так,
как Вы их понимаете:



1. Возникало ли у Вас ощущение того, что Вам следует сократить употребление спиртных напитков?

Да Нет



2. Вызывало ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих (друзья, родственники) говорил Вам о необходимости сократить употребление спиртных напитков?

Да Нет



3. Испытывали ли Вы чувство вины, связанное с употреблением спиртных напитков?

Да Нет



4. Возникало ли у Вас желание принять спиртное, как только Вы просыпались после имевшего места употребления алкогольных напитков?

Да Нет

Опросник CAGE разработан доктором Джоном Эдвингом (Dr. John Ewing), основателем Боулзского Центра Исследования Алкоголя (Bowles Center for Alcohol Studies). Опубликовано в Журнале Американской Медицинской Ассоциации (JAMA. 1984 Oct 12;252). Опросник является международно признанным инструментом, выявляя 9 из 10 алкоголиков.

Если Вы ответили «Да»

более чем на один вопрос у Вас есть проблемы с алкоголем. Подумайте о том, чтобы обратиться к специалисту. Вам может потребоваться медицинская помощь.



Больница



Группа
поддержки



Реабилитационный
центр

Высококвалифицированную медицинскую помощь можно получить в лицензированных государственных медицинских наркологических учреждениях. Почему люди боятся обращаться за помощью? Потому что боятся проблем на работе или потери репутации. В медицинских учреждениях есть возможность получить помощь АНОНИМНО (к сожалению, такая помощь оказывается только платно).

Если вы по каким-то причинам не готовы обращаться в государственные медицинские наркологические учреждения, вы можете попробовать обратиться за помощью к психологам, реабилитологам, специалистам по социальной работе в другие государственные, общественные и религиозные организации, которые могут оказывать БЕСПЛАТНУЮ помощь АНОНИМНО.



Объединение
многодетных семей
города Москвы

Негосударственные организации



Анонимно Бесплатно Группы Помощь

Кризисный центр помощи женщинам и детям, филиал «Надежда»:

8 (495) 492-46-89

(психологическая помощь),

8 (495) 492 26 81

8 (495) 492 06 48

(при возникновении экстренной ситуации женщине или женщине с детьми предоставляется временное убежище в любое время суток)

Электронная почта:

Nadejda.dsmp@mail.ru

Православная справочная телефонная служба «Милосердие»

8 (495) 542-0000

информация об организациях, которые могут оказать социальную, психологическую, реабилитационную помощь и духовную поддержку семьям, где есть проблема с алкоголизмом

Телефоны доверия



Бесплатно



Группы



Помощь

ЗВОНИТЕ О ПОМОЩИ:

112 телефон экстренной помощи (общий)
Вызов доступен и при заблокированной клавиатуре
и при отсутствии СИМ карты

102 телефон полиции

103 телефон скорой помощи

Православная бесплатная информационно-справочная служба
Иоанно-Предтеченского Братства

«ТРЕЗВЕНИЕ»

8 (800) 775-3626

информация о группах поддержки,
реабилитационных центрах

www.trezvoinfo.ru

Помощь алкоголезависимым и их родственникам в центрах, обществах и группах трезвости. Центры реабилитации по всей территории России, Украины, Белоруссии и Казахстана

Государственные организации



Анонимно



Бесплатно

8 (495) 709-64-04

Телефон доверия наркологической службы (бесплатно, круглосуточно)

8 (495) 623-1059

Горячая телефонная линия Департамента труда и социальной защиты города Москвы (круглосуточно)

051

Московская служба психологической помощи (бесплатно, круглосуточно)

8 (495) 205-05-50

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (круглосуточно)

8 (903) 174-7571

Информация о собраниях Ал-Анона (группы самопомощи для родственников зависимых) (с 10:00 до 20:00)

ЗВОНИТЕ ТРЕЗВЫМ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ!

ЧТО ДЕЛАТЬ?



КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ?

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ?

Если у Вас в семье...



проблемы с работой (учебой)



материальные затруднения



скандалы и обиды



чувствуете себя несчастными

... при этом вы считаете, что в этом виноват ваш близкий, потому что он живет, поступает и относится к вам неправильно, либо обижает или игнорирует ваши нужды—задумайтесь и посмотрите, как он относится к употреблению алкоголя. Возможно, одна из причин ваших семейных проблем – ваш близкий попал в **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ**



При поддержке Международного грантового конкурса «Православная инициатива 2016-2017»

Алкоголизм — это болезнь с которой ему крайне трудно справиться в одиночку, и близкому нужна ваша помощь.

Эта помощь должна быть **ПРАВИЛЬНОЙ**. Чтобы изменить ситуацию потребуются: **УСИЛИЯ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, ТРУД.**

Что может ещё сильнее УСУГУБИТЬ ПРОБЛЕМУ ЗАВИСИМОСТИ:



Делать за него ЕГО дела

Пытаться скрыть последствия употребления

Читать нотации, ругаться с ним когда он нетрезв



Обманывать себя, преуменьшать, отрицать проблему

Идти на уступки, верить обещаниям

Скрывать проблему от близких и специалистов

Что нужно делать ЕСЛИ ТВОЙ БЛИЗКИЙ ПЬЕТ:



Необходимо как можно раньше обратиться за помощью к специалистам. (Смотрите контакты специалистов на другой стороне буклета)



Нужно получить информацию об алкогольной зависимости и способах ее преодоления из тематической литературы, от специалистов и на группах поддержки среди тех, кто имеет опыт выхода из подобной ситуации.



Нужно позаботиться о своей физической, юридической и финансовой безопасности, и безопасности детей и других членов семьи



Объединение многопоколенных семей города Москвы

ОСТОРОЖНО: ПЬЯНЫЙ ДОМА!



Отведите детей в безопасное место



Встаньте сами на безопасное расстояние



Держитесь ближе к выходу



Входную дверь держите открытой



Говорите в ясной, успокаивающей манере



Словами направляйте пьяного спать



Не выясняйте отношения, Не требуйте объяснений до полного вытрезвления!

ПРИ УГРОЗЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ НЕМЕДЛЕННО ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ПОКИНЬТЕ ПОМЕЩЕНИЕ!

Негосударственные организации



Православная справочная телефонная служба «Милосердие»

8 (495) 542-0000

информация об организациях, оказывающих социальную, психологическую, реабилитационную помощь и духовную поддержку семьям, где есть проблема с алкоголизмом.

Православная бесплатная информационно-справочная служба Иоанно-Предтеченского Братства «ТРЕЗВЕНИЕ»

8 (800) 775-3626

информация о группах поддержки, реабилитационных центрах

www.trezvoinfo.ru

Помощь алкоголезависимым и их родственникам в центрах, обществах, реабилитационных центрах и группах трезвости.



Государственные организации



Звоните о помощи:
112 Телефон экстренной помощи (общий). Вызов доступен и при заблокированной клавиатуре и при отсутствии СИМ карты.

102 Телефон полиции

103 Телефон скорой помощи

Социальный реабилитационный центр «Возрождение» помощь семьям с несовершеннолетними детьми с алкогольной и другими зависимостями, бесплатно, без постановки на учет

8 (495) 656-1562

Телефоны доверия



8 (495) 709-64-04

Телефон доверия наркологической службы (бесплатно, круглосуточно).

051 Московская служба психологической помощи (бесплатно, круглосуточно).

8 (495) 205-05-50

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (круглосуточно).

8 (800) 2000-122

Детский телефон доверия.



• ЧТО ДЕЛАТЬ?



КАК НАЙТИ ДРУЗЕЙ?

КАК НАЙТИ ДРУЗЕЙ?

15+

Давай посмотрим, сможешь ли ты отличить настоящего друга от случайного попутчика. Проверь себя!

1

Настоящий друг...



А

... предложит приключение, даже если оно рискованное для жизни и здоровья

Б

... поможет решить или преодолеть трудную жизненную ситуацию, удержит от глупых поступков

Законом запрещено потреблять алкоголь и курить табак лицам до 18 лет. Если взрослые предлагают тебе выпить крепкие напитки или пиво, или закурить сигарету, их ждет суровой наказание.



2

Настоящий друг...

А

... возьмет в поход, на природу или рыбалку горячительные напитки

Б

... покажет хорошее место, заранее прикормит рыбу, поддержит интересный разговор

3

Настоящий друг...

А

... старается занять все твоё свободное время

Б

... учится сам, готов помочь тебе в учебе и выбрать интересную профессию



При поддержке Международного грантового конкурса «Православная инициатива 2016-2017»

4

Настоящий друг...

А

... когда случится беда, предложит расслабиться и забыть

Б

... поможет советом и делом, подскажет куда обратиться за помощью

Если ты или твой друг выбрал БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «А» значит у тебя или твоих друзей возможны проблемы из-за алкоголя. Обратись по указанным телефонам, тебе помогут!

ОСТОРОЖНО ПЬЯНЫЙ ДОМА!



Негосударственные организации



«Кризисный центр помощи женщинам и детям», филиал «Надежда»:
8 (495) 492-4689
 (психологическая помощь),
8 (495) 492-2681, 8 (495) 492-0648
 (при возникновении экстренной ситуации женщине или женщине с детьми предоставляется временное убежище в любое время суток)
nadejda.dsmp@mail.ru

Православная справочная телефонная служба «Милосердие»
8 (495) 542-0000
 информация об организациях, оказывающих социальную, психологическую, реабилитационную помощь и духовную поддержку семьям, где есть проблема с алкоголизмом.

Православная бесплатная информационно-справочная служба Иоанно-Предтеченского Братства «ТРЕЗВЕНИЕ»
8 (800) 775-3626
 информация о группах поддержки, реабилитационных центрах

www.trezvoinfo.ru
 Помощь алкоголезависимым и их родственникам в центрах, обществах, реабилитационных центрах и группах трезвости.



Государственные организации

Звоните о помощи:

112 Телефон экстренной помощи (общий). Вызов доступен и при заблокированной клавиатуре и при отсутствии СИМ карты.

102 Телефон полиции

103 Телефон скорой помощи

ЗВОНИТЕ ТРЕЗВЫМ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ!



Телефоны доверия



8 (495) 709-64-04

Телефон доверия наркологической службы (бесплатно, круглосуточно).

8 (495) 623-1059

Горячая телефонная линия Департамента труда и социальной защиты города Москвы (круглосуточно)

051 Московская служба психологической помощи (бесплатно, круглосуточно).

8 (495) 205-05-50

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (круглосуточно).

8 (800) 2000-122

Детский телефон доверия.



Анонимно



Бесплатно

• ЧТО ДЕЛАТЬ?



КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ, ГДЕ ПЬЮТ?

для специалистов и волонтеров

КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ, ГДЕ ПЬЮТ?

Если у обратившегося за консультацией...



проблемы на работе



проблемы с учебой



проблемы в отношениях



финансовые трудности

... и при этом он (она) считает, что виноваты в этом близкие, коллеги, обстоятельства, или окружающий мир - у этого человека могут быть **ПРОБЛЕМЫ СВЯЗАННЫЕ С АЛКОГОЛЕМ**

Комплект дорожных карт «Что делать?»

для работы с семьями и людьми, имеющими проблемы с алкоголем, которые не осознают проблемы и/или боятся обращаться за помощью из-за страха потери работы или репутации.

Цель использования комплекта:

помочь осознать проблемы, связанные с употреблением алкоголя, и обратиться за помощью к специалистам.

Кто может помочь:

- государственные медицинские учреждения,
- государственные социальные и психологические службы;
- общественные и религиозные организации, которые оказывают бесплатную анонимную помощь.

Необходимые адреса помощи указаны во всех дорожных картах.



Дорожная карта для человека, употребляющего алкоголь

Помогает выявить степень риска развития алкоголизма и мотивировать человека на обращение за помощью к специалистам.



Дорожная карта для членов семьи, в которой живет пьющий

Помогает членам семьи оказать необходимую помощь пьющему человеку, предостерегает от вероятных ошибок, обучает безопасному поведению.



Дорожная карта для подростка (15+), допускающего употребление алкоголя

Помогает подростку понять свои проблемы, связанные с алкоголем, оценить собственные действия и роль ближайшего окружения, предостерегает от вероятных ошибок, обучает безопасному поведению.



При поддержке Международного грантового конкурса «Православная инициатива 2016-2017»



Объединение многодетных семей города Москвы

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ:

- 1. РОО «Объединение многодетных семей Москвы»
- Центр профилактики МНПЦ наркологии
- Консультационные пункты для зависимых и их родственников при храмах г. Москвы и области
- Свт. Николая Чудотворца в Рогожском поселке г. Москвы (ул. Рогожский поселок д.1)
- Казанской Иконы Божией Матери г. Реутов Московской области (ул. Октября 14);
- Св. ап. Андрея Первозванного - Патриаршего подворья в Метрогородке г. Москвы (Открытое шоссе Вл31);
- Живоначальной Троицы в Косино г. Москвы (ул. Святоозерская д.1);
- Всех Святых в земле Российской просиявших в Новокосино г. Москвы (ул. Суздальская Вл.86)
- Прп. Сергия Радонежского в Солнцево г. Москвы (ул. Богданова 21);
- Преп. Серафима Саровского в Раево г. Москвы (ул. Шокальского 48);
- Св. Иоанна Богослова г. Москвы (Сиреневый Бульвар 50с.3)
- <http://oms.msk.ru/preodollenie-alkogolizma-project>